

新型コロナウイルス感染症の世界的流行下では、パフォーマンス向上につながるためのリカバリーはもちろん、**免疫機能**※¹や**メンタルヘルス**※²維持のためにも、睡眠や生活リズムに気をつけることが推奨されています。

米国のガイドライン※³を参考に、アスリートが睡眠・生活リズムを整える際のポイントを紹介します。**外出できない期間ができてしまったときは、特にリズムが乱れやすい**ので気をつけましょう。

➤ 基本的な生活スケジュールを決めよう。

就寝・起床と食事の時刻、トレーニング時間帯など

➤ 日中はアクティブに、夜はゆったりと過ごそう。

➤ 午前中・昼間に、光（できれば太陽光）を浴びよう。

外出できない期間も窓際で日光を浴びる時間をとろう。

➤ 昼寝は、効果的に。

20分を超える昼寝は夕方に練習・トレーニングする日だけに。夕方の時間帯の昼寝は避けよう。

➤ ベッド・布団は睡眠のために

ベッドで飲食、仕事・勉強など行くと、“寝るための場所”という意識が薄れてしまうので避けよう。

➤ 寝る前はリラックス

参考文献 1) SLEEP 38(9):1353-135, 2015
2) <https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-2-covid-19.pdf>
3) <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>